

立てる 100 歳 歩ける 100 歳

今から始めるフレイル予防

地域活動

田口 美智子（福祉協議会）

フレイルに気づく事がセンテナリアンへの第一歩

高齢期にさしかかると、病気や肥満を気にして特定の栄養素を極端に控え「年寄りだから 3 食もいらない」と食事量を減らす人が多く見られます。しかし高齢期ゆえに、食生活の充実度が健康状態や QOL（生活の質）の良し悪しを左右します。

「最近、疲れやすくなった」「あまり食べたいものがなくなった」「出かけるのがおっくうになった」このようなわずかな変化がフレイルの前兆になります。

フレイルとは、年をとるにつれ筋肉、食力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態をいい、「虚弱」を意味します。多くの人が健康な状態からフレイルを経て、要介護状態になると考えられます。しかし、フレイルには可逆性があり、早く気づいて生活習慣を見直すことで、進行を食い止め、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の合言葉は、「さあにぎやかにいただく」

高齢期になってからの体重減少はフレイル予防に欠かせない「筋肉」を失う可能性がある所以要注意です。働き盛りの 40 代からメタボ予防のためダイエットに励んでいるかもしれません。脂質や糖質をとりすぎないよう、気をつけたほうがよいのも確かです。しかし、年を重ねると新陳代謝が低下し内臓の働きも衰えてきます。フレイルの引き金になるたんぱく質不足にならないようにしなければなりません。

「毎日、肉や魚を食べている」という方は多いように思います。しかし、たんぱく質の絶対量は摂っているつもりでも不足しています。一つの食品をとっても効果があるものではありません。組み合わせてとることによって、吸収がよくなったり、体内で栄養素が効率よく利用されたりすると考えられています。さまざまな種類の栄養素が含まれたものをバランスよく食べるための、合い言葉は、「さあにぎやかにいただく」です。



夕食の献立より

ヘルシー油淋鶏……………油で揚げない唐揚げ
葱ソースがけ
温野菜のだしびたし…茄子、いんげんを
電子レンジで加熱
大豆のおかか煮……………かつお節と茹で大豆(缶詰)で
常備菜

たんぱく質を飽きずにこまめに食べられる料理
(鶏肉、大豆、かつお節)、電子レンジ、買い置き、
缶詰を利用した手軽に出来る献立です。

【魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋類・卵・大豆・果物】の 10 種類の食品群の頭文字をとったものです。東京都長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアから構成され、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案しました。

管理栄養士・栄養士がおすすめする食事とは

(公社)福島県栄養士会では、令和 2 年度より「高齢者の健康料理教室」(福島県高齢者の食応援事業)を実施しています。令和 3 年度は福島県内 6 カ所において開催しました。1 日分の献立例を提示し、夕食の献立を実習しました。(レシピ写真添付)

食べることは健康を維持し老化を防ぐ要です。高齢期こそバランスのよい食事をするようにしたいものです。人生 100 年時代、高齢期を元気に有意義に過ごせるよう、食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができるよう、私はみなさんと学び、考えていきたいと思っています。

参考資料：

高齢期の食事 体にうれしい元気印の食生活
監修/日本医療栄養センター所長井上正子
在宅時代の落とし穴今日からできるフレイル対策

著者 飯島勝矢

60 歳を超えたらやせるな危険

著者 東京都健康長寿医療センター研究所副所長 新聞省二